

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP TINGKAT DISMENOIRE
PADA MAHASISWI DI ASRAMA
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

WILDIYAH NEILA BAROROH
070201094

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP TINGKAT DISMENORE
PADA MAHASISWI DI ASRAMA
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Wildiyah Neila Baroroh

070201094

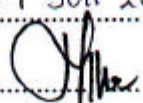


Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti ujian Skripsi
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Warsiti, S.Kp.M.Kep.,Sp.Mat

Tanggal : 14 Juli 2011

Tanda Tangan : 

PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI DI ASRAMA STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Wildiyah Neila Baroroh², Warsiti³

INTISARI

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami oleh kaum perempuan pada saat menstruasi. Perasaan nyeri muncul pada hari pertama saat menstruasi dan berlangsung hingga empat hari atau lebih. Dismenore terjadi pada 64,25 % perempuan di Indonesia, dan 10 % diantaranya menderita dismenore yang sangat hebat sehingga mengakibatkan penderita bolos sekolah dan juga mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pemberian masase *effleurage* terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel secara non random sampling dengan metode purposive sampling dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 16 responden, sedangkan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan formulir observasi intensitas skala nyeri yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisa data dilakukan secara komperiterisasi dengan menggunakan uji *t-test*.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t-test* diperoleh nilai $P=0,000$ ($0,000<0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh massase *effleurage* terhadap tingkat nyeri dismenore.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi kaum perempuan yang mengalami dismenore untuk melakukan masase *effleurage* agar nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Kata Kunci : pemberian masase *effleurage* dan tingkat dismenore
Kepustakaan : 19 buku (2003-2010), 1 jurnal, 8 website dan 2 skripsi
Jumlah Halaman : 48 halaman

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

³Dosen PPN-PSIK STIKES AISYIYAH YOGYAKARTA

PENDAHULUAN

Peristiwa menstruasi akan dialami oleh setiap perempuan normal secara periodik setiap bulan. Menstruasi yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu begitu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami proses tersebut. Akan tetapi terkadang menstruasi tersebut membawa masalah baru terhadap perempuan, di antaranya ialah dismenore atau nyeri pada saat menstruasi (Arifin, 2002).

Dismenore primer adalah nyeri haid dengan tidak didapati kelainan pada alat genital. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau lebih (Prawiroharjo, 2008). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh patologi pelvis secara anatomis atau makroskopis dan terutama terjadi pada perempuan berusia 30-45 tahun (Widjanarko, 2006 dalam Dewi, 2009).

Dismenore terjadi umumnya 1 hingga 3 tahun sesudah *menarche*. perempuan muda yang berumur 17 hingga 24 tahun kemungkinan besar

merasakan nyeri menstruasi. Nyeri dirasakan dari 1 hingga 4 jam sesudah menstruasi dan berlangsung hingga 24 sampai 48 jam. Dibeberapa kasus yang sama nyeri dapat mencapai 4 hari atau berhenti hingga 2 hari sebelum berhentinya menstruasi. Gejala lainnya termasuk sakit kepala, pusing, nyeri punggung bawah, kram pada paha, mual dan muntah, lelah, gelisah, diare dan *syncope* (Breslin & Lucas, 2003).

Menurut Parent-Stevens & Burns (2000, dalam Lowdermilk & Perry 2006) menyebutkan bahwa diantara 30% dan 40% dari perempuan mengalami ketidaknyamanan terkait dengan menstruasi, dan 7% hingga 15% mengalami dismenore yang parah. Sedangkan menurut Stenchever et al (2001, dalam Lowdermilk & Perry 2006) mengatakan bahwa jumlah gangguan pada perempuan sulit ditentukan. Diperkirakan sampai 10% dari perempuan dengan dismenore yang cukup parah sehingga mengganggu aktifitas perempuan dari 1 hingga 3 hari dalam sebulan. Di Amerika, angka persentasenya sekitar 60% perempuan mengalami dismenore, Swedia mencapai 72% (Salehwardawati, 2004). Menurut Info sehat (2008. dalam Prayogis 2010) mengatakan bahwa di Indonesia

prevalensi dismenore mencapai 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder.

Perasaan nyeri yang dialami ketika menstruasi ini berdampak pada aktivitas keseharian, seperti yang diungkapkan oleh Robert (1998, dalam Novia dan Puspitasari, 2008) terdapat sekitar 10% dari perempuan mengalami dismenore hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas sementara. Sedangkan menurut penelitian Suhartatik (2003, dalam Kurniawati) ada dampak dari dismenore yaitu ada penurunan produktifitas kerja di rumah sakit Panti Rapih.

Untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi, terdapat beberapa cara yaitu secara farmakologi seperti obat analgesik terapi hormonal atau dengan menggunakan obat nonsteroid antiprostaglandin (Purwaningsih & Fatmawati, 2010). Selain pengobatan dengan farmakologi ada juga pengobatan dengan menggunakan cara non farmakologi seperti kompres atau mandi air hangat, biofeedback, acupunture, yoga, meditasi dan masase (Lowdermilk & Perry, 2006). Masase merupakan tehnik penyembuhan yang diterapkan dalam bentuk sentuhan langsung dengan

tubuh penderita. Kata pijat atau *massage* berasal dari kata bahasa Arab yaitu "mash" yang berarti "ditekan pelan" atau juga dari bahasa Yunani "massein" yang artinya adalah "meremas". Pijat akan menghasilkan relaksasi, juga untuk menstimulasi sistem syaraf otot dan peredaran darah. Di rumah sakit, pijat digunakan untuk meringankan rasa nyeri dan ketidak nyamanan yang dialami pasien (Mangoenprasodjo, Hidayati, 2005).

Masase merupakan stimulasi kutaneus, yaitu stimulasi kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Cara kerja dari stimulasi kutaneus masih belum jelas. Salah satu pemikiran adalah bahwa cara ini dapat melepaskan endorfin sehingga memblok transmisi stimulus nyeri (Potter & Perry, 2006).

Effleurage (urut) adalah tehnik masase yang lazim digunakan. Masase ini dilakukan secara pelan, berirama dan terkendali dengan menggunakan kedua tangan (Goddess, Grosset, 2005). Cara masase adalah dengan gerakan memutar (circular), atau meluncur lurus. Jika diterapkan secara lembut, *effleurage* dapat meredakan ketegangan saraf dan mendatangkan rasa nyaman (Mangoenprasodjo, Hidayati, 2005).

Effleurage juga dapat dilakukan dengan melakukan tekanan ringan yang menggunakan telapak tangan dan ujung jari dengan pengurutan-pengurutan kecil (Goddess, Grosset, 2005).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratih (2010) teknik *effleurage* secara bermakna dapat menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I. Setelah di berikan perlakuan terapi *effleurage* yang awalnya memiliki nyeri dengan rata-rata 6,10 maka rata-ratanya mengalami penurunan menjadi 3,90. Dengan penelitian tersebut peneliti memiliki keyakinan adanya pengaruh terapi masase *effleurage* untuk mengatasi nyeri, termasuk juga untuk mengatasi nyeri dismenore, karena nyeri persalinan dengan nyeri haid memiliki karakteristik yang hampir sama.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah penghuni 102 mahasiswi didapatkan hasil 41 mahasiswi yang setiap bulannya dismenore, 5 orang yang telah diwawancarai secara langsung mengatakan bahwa mereka tidak bisa berdiri, pusing, dan ada yang sampai muntah. Mereka juga mengatakan bahwa jika dismenore tidak diatasi maka akan

berpengaruh pada aktifitas mereka. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage* Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen, dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest*, yaitu rancangan eksperimen dimana tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol), akan tetapi minimal sudah dilakukan observasi pertama yang dapat membantu peneliti apabila terjadi perubahan-perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2002). Variabel yang mempengaruhi adalah *Effleurage Massage* dan variabel yang dipengaruhi adalah tingkat dismenore pada mahasiswi di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswi yang tinggal di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengeluh pada saat dismenore. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 41 orang, sedangkan sampel yang diambil

sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Pada penelitian ini alat dan metode pengumpulan data menggunakan lembar identitas responden dan formulir observasi skala nyeri yaitu *Numerical rating Scales* (NRS). Untuk uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov smirnov*. Jika data sudah normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *t-test*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Asrama Mahasiswi STIKes Aisyiyah Yogyakarta. Jumlah penghuni asrama berjumlah 102 mahasiswi yang merupakan mahasiswi kebidanan D4, D3 dan S1 keperawatan, dan 41 orang diantaranya mengalami dismenore.

Di asrama sendiri belum tersedia UKS, dan disana belum ada fasilitas olahraga, padahal olahraga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Di asrama juga belum pernah ada seminar kesehatan dalam upaya mendalami upaya mengatasi dismenore

2. Karakteristik responden

Penelitian dilakukan di asrama STIKes Aisyiyah Yogyakarta, dan didapatkan hasil subyek penelitian sebanyak 16 responden. Adapun karakteristik penelitian adalah sebagai berikut:

a. Berdasarkan Umur

Menurut hasil penelitian maka dapat dideskripsikan karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	N	%
17-20 tahun	13	81,25 %
21-24 tahun	3	18,75 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui usia responden dalam penelitian adalah sebagian besar responden pada umur 17-20 tahun ada 13 orang (81,25 %) dan yang berumur 21-24 tahun sebanyak 3 orang (18,75%).

b. Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Menurut hasil penelitian maka dapat dideskripsikan karakteristik penelitian berdasarkan indeks masa

tubuh (IMT), dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.2. Distribusi indeks masa tubuh responden

Indeks Masa		
Tubuh	N	%
Kurus	5	31,25 %
Normal	11	68,75 %
Gemuk	0	0 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui IMT pada mahasiswi sebagian besar pada kategori normal sejumlah 11 orang (68,75 %) dan 5 orang pada kategori kurus (31,25 %).

c. Tingkat Dismenore Sebelum Diberi Perlakuan Masase *Effleurage*

Menurut hasil penelitian maka dapat dideskripsikan karakteristik penelitian berdasarkan tingkat dismenore sebelum diberi perlakuan masase *effleurage*, dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.3. Intensitas nyeri responden sebelum diberi perlakuan masase *effleurage*

Intensitas Nyeri	N	%
7-9 (Berat)	6	37,5 %
4-6 (Sedang)	10	62,5 %
1-3 (Ringan)	0	0
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui intensitas nyeri yang dialami oleh mahasiswi sebelum diberi perlakuan masase *effleurage* sebagian besar adalah nyeri sedang, yakni 10 orang (62,5 %), dan pada kategori berat sebanyak 6 orang (37,5 %).

d. Tingkat Dismenore Sesudah Diberi Perlakuan Masase *Effleurage*

Menurut hasil penelitian maka didapatkan karakteristik berdasarkan intensitas nyeri sesudah diberi perlakuan masase *effleurage*, dalam tabel berikut ini:

Tabel 1.4. Intensitas nyeri responden sesudah diberi perlakuan masase *effleurage*

Intensitas Nyeri	N	%
7-9 (Berat)	0	0 %
4-6 (Sedang)	8	50 %
1-3 (Ringan)	8	50 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nyeri yang dialami oleh responden terdapat pada nyeri sedang dan ringan masing-masing 8 orang (50 %). Tabel ini juga menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari sebelum diberi perlakuan.

Tabel 1.5. Rata-rata intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Variabel	Mean	Std. Deviation
Sebelum diberikan masase effleurage	6.0000	1.31656
Sesudah diberikan masase effleurage	3.5000	1.36626

Data yang telah didapatkan dalam penelitian ini kemudian dilakukan uji atau test. Rumus yang digunakan dalam uji ini adalah *paired samples test*. Sebelum dilakukan uji *paired samples test*, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil dari uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sign	Ket
Sebelum diberikan masase effleurage	16	0,174	Normal
Sesudah diberikan masase effleurage	16	0,900	Normal

Dari hasil uji Kolmogorov smirnov menunjukkan bahwa data yang didapatkan terdistribusi secara normal, dengan nilai $P > 0,05$

Tabel 1.7. Rangkuman Hasil Uji t-test paired

Variabel	Mean	Std. Deviasi	t	df	Sig.
Sebelum diberikan masase effleurage	2,5000	0,96609	10,351	15	0,000
Sesudah diberikan masase effleurage					

Hasil analisa dengan uji *paired samples test* pada responden didapatkan nilai sig = 0,000 pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila sig. < 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu ada pengaruh pengaruh terapi masase *effleurage* untuk mengatasi tingkat dismenore di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta. Rata-rata selisih tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan masase *effleurage* adalah 2,5.

PEMBAHASAN

Dismenore primer adalah nyeri haid dimana tidak ada kelainan patologi pada alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarache biasanya setelah 12 bulan atau bahkan lebih, hal tersebut dikarenakan siklus haid pada bulan pertama setelah menarache umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri tersebut timbul tidak lama sebelum atau pada waktu permulaan haid dan

berlangsung untuk beberapa jam, bahkan dapat berlangsung sampai beberapa hari.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui usia responden yang mengalami dismenore dalam penelitian adalah sebagian besar responden berumur 17-20 tahun ada 13 orang (81,25 %) dan yang berumur 21-24 tahun sebanyak 3 orang (18,75 %). Hal ini sesuai dengan pendapat Lowdermilk & Perry (2006), remaja yang berusia 17 hingga 24 tahun kemungkinan besar menderita nyeri yang sangat saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan indeks masa tubuh paling banyak dengan IMT normal yaitu 11 orang (68,75%), dan IMT yang termasuk kurus ada 5 orang (31,25 %), dan IMT yang termasuk gemuk tidak ada. Hal ini bertentangan dengan pendapat Widjanarko (2006, cit Novia & Puspitasari, 2008) yang mengatakan bahwa orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak berlebih yang mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi perempuan sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menimbulkan

dismenore primer. Sedangkan sebagian besar perempuan pada penelitian ini bukan termasuk obesitas, mungkin dismenore yang dialami oleh responden dalam penelitian dipengaruhi oleh faktor lain seperti jarang olahraga, keturunan atau mungkin kurang vitamin E, akan tetapi hal ini belum diteliti oleh peneliti. Begitu juga dengan responden yang termasuk pada kategori kurus, 3 orang di antaranya mengalami nyeri berat sebelum masa, dan 2 orang lainnya mengalami nyeri tingkat sedang.

Nyeri yang dirasakan setiap orang adalah indikator yang paling dapat dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri dan apapun yang berhubungan dengan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2005). Nyeri yang dirasakan perempuan saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari adalah dismenore.

Tingkat dismenore berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan perlakuan terlihat responden mempunyai tingkat dismenore 7-9 (berat) sebanyak 6 orang (37,5%), pada tingkat 4-6 (sedang) sebanyak 10 orang (62,5 %) dan pada tingkat 1-3 tidak ada. Sedangkan setelah perlakuan terlihat tingkat dismenore berubah menjadi

tingkat 1-3 menjadi 8 orang (50%) dan pada tingkat nyeri 4-6 menjadi 8 orang juga (50 %) sedangkan untuk tingkat nyeri 7-9 tidak ada. Ini menandakan terdapat pengaruh masase *effleurage* terhadap tingkat dismenore dan hal ini sesuai dengan pendapat Goddes dan Grosset (2005) bahwa masase juga dapat mengurangi kuatnya ketegangan otot sehingga mendorong relaksasi dan meredakan rasa sakit.

Terdapat dua tipe intervensi untuk mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri (mahasiswi) yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis terdiri dari pemberian obat analgesik dan terapi hormonal, terapi obat nonsteroid antiprostaglandin. Secara non farmakologis terdiri dari stimulasi kutaneus yaitu masase *effleurage* dan distraksi. Masase merupakan tehnik penyembuhan yang diterapkan dalam bentuk langsung dengan tubuh penderita (Mangunprasodjo, Hidayati, 2005). Masase umumnya digunakan untuk menghasilkan relaksasi umum, sehingga ketegangan atau kekakuan apapun yang dialami dalam kehidupan sehari-hari yang penuh kegiatan bisa diredakan dan dihilangkan (Geddes & Grosset, 2005).

Effleurage (urut) adalah tehnik pijatan yang lazim digunakan. Masase ini dilakukan secara pelan, berirama dan terkendali dengan menggunakan kedua tangan bersama-sama, jika ingin menggunakan tekanan ringan, maka dapat menggunakan telapak tangan atau ujung jari dengan pengurutan-pengurutan kecil yang menggelinding, yang bekerja dengan menjauh dari jantung (Goddes, Grosset, 2005). Cara pemijatan adalah dengan gerakan memutar (circular), atau meluncur lurus (gliding). Jika diterapkan secara lembut, *effleurage* dapat meredakan ketegangan saraf dan mendatangkan rasa nyaman (Mangoenprasodjo, Hidayati, 2005).

Pemberian terapi masase *effleurage* sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat dismenore yang dirasakan mahasiswi sehingga rasa ketidaknyamanan atau nyeri dapat berkurang. Masase *effleurage* mempengaruhi seluruh tubuh melalui tekanan yang diberikan dengan ritme tertentu. Gerakan dalam memijat yakni mengurut dan menekan yang lembut akan meningkatkan peredaran darah dan mengakibatkan besarnya pembuluh darah. Masase akan merangsang saraf

dan darah yang akan mempengaruhi organ-organ dalam.

Dalam penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah dilakukan masase *effleurage* menyatakan perasaan lebih nyaman. Ditunjukkan dari hasil penelitian, bahwa ada perbedaan tingkat dismenore antara sebelum dilakukan masase *effleurage* dan setelah dilakukan masase *effleurage*.

Dari hasil analisa dengan uji paried samples t-test pada responden didapatkan nilai sig = 0,000 pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila sig. < 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, yaitu ada pengaruh terapi masase *effleurage* untuk mengatasi tingkat dismenore di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta. Rata-rata selisih tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan masase *effleurage* adalah 2,5. Adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, menunjukkan ada pengaruh pemberian masase *effleurage* dalam menurunkan tingkat dismenore.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masase *effleurage* dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada perempuan yang mengalami dismenore, hal ini disebabkan karena masase

effleurage dapat menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri. Teori gate-control mengatakan bahwa masase *effleurage* mengaktifkan serabut sensori A-beta yang lebih besar dan cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A berdiameter kecil (Potter & Perry, 2006). Hal tersebut dapat merangsang saraf dan darah yang akan mempengaruhi organ-organ dalam. Hal ini sesuai dengan penelitian Suparti (2007) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta".

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Adanya perubahan tingkat dismenore pada saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan masase *effleurage* dengan rata-rata penurunan 2,5.
2. Hasil analisa dengan uji paried samples t-test pada responden didapatkan nilai sig. = 0,000 pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila sig. < 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, yaitu ada pengaruh pengaruh terapi masase

effleurage untuk mengatasi tingkat dismenore di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi ilmu keperawatan terutama pada bidang maternitas.

2. Bagi responden

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh responden untuk mengatasi dismenore yang dialaminya.

3. Bagi asrama

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai referensi untuk mahasiswi yang tinggal di asrama untuk digunakan mengatasi dismenore.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menemukan penelitian baru tentang pengobatan alternatif untuk menurunkan tingkat dismenore, dan juga akan lebih baik di teliti juga semua faktor-fakor yang mempengaruhi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin. (2002). Nyeri Haid dalam <http://www.ipin4u.esmartstudent.com/haid.htm>, diakses tanggal 23 April 2010

Baradero, M., Dayrit, M.W. dan Siswadi, Y. (2005). *Klien Gangguan System Reproduksi & Seksualitas*, Buku Kedokteran, Jakarta.

Bobak, I.M. Lowdermilk, D.L. dan Jensen, M.D., 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, EGC, Jakarta.

Breslin, E, T dan Lucas, V, A., 2003. *Women's Health Nursing*, Elsevier Science, USA.

Dahlan, S.M., 2009. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.

Dewi. (2009). Dismenore Sekunder dalam <http://debrythaa.blogspot.com/2209/04/tentang-dismenore-sekunder.html>, diakses tanggal 14 Mei 2010.

Fischer, R.L., Bianculi, K.W., Sehdev, H dan Hediger, M.L., (2000). Does light pressure effleurage reduce pain and anxiety associated with genetic amniocentesis a randomized clinical trial dalam <https://www.cebp.nl/media/m556.pdf>, diakses tanggal 18 Januari 2011.

Geddes dan Grosset., 2005. *Terapi-Terapi Alternatif*, Lotus, Yogyakarta.

Kurniawati. (2008). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK Batik 1 Surakarta dalam <http://etd.eprints.ums.ac.id/273/1/410040002.pdf>, diakses tanggal 09 Desember 2010.

- Kusmiran E. 2010. Masalah Kesehatan Ibu dan Anak dalam <http://enykusmiran.blogspot.com/2009/06/masalah-kesehatan-ibu-dan-anak.html>, diakses tanggal 17 Februari 2011.
- Lowdermilk, D.L. dan Perry, S. E., 2006. *Maternity Nursing*, Mosby, Canada.
- Mangoenprasodjo, S. A dan Hidayati, S. N., 2005. *Terapi Alternatif dan Gaya Hidup Sehat*, Pradipta Publishing, Yogyakarta.
- Maryanti, D dan Septikasari, M., 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*, Nuha Medika, Bantul.
- Mitayani., 2009. *Asuhan Keperawatan Maternitas*, Salemba Medika, Jakarta.
- Novia, I. dan Puspitasari, N. (2008). Faktor Resiko yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4 (3). 96-103.
- Notoatmodjo, S., 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter, A dan Perry, A.G., 2006. *Fundamental Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Prawiroharjo, S., 2008. *Ilmu Kandungan*. Edisi ke-2. P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Purwaningsih, W dan Fatmawati, S., 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ratih. (2010). Pengaruh metode massage terhadap pengurangan intensitas nyeri pada persalinan kala I di klinik bersalin Fatimah Ali I Marindal Medan dalam <http://www.google.co.id/search?q=penelitian+tentang+effleurage&ie=utf-8&oe=utf-b&aq=t&rls=org.mozilla:en-us:official&client=firefox-a>, diakses tanggal 02 Januari 2011.
- Riwidikdo, H., 2009. *Statistik Penelitian Kesehatan dengan Aplikasi Program R dan SPSS*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Romauli, S dan Vindari, A.V., 2009. *Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswi Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Rusdiana. (2010). Menstruasi dan dismenore dalam <http://keperawatankomunitas.blogspot.com/2010/11/menstruasi-dan-dismenore.html>, diakses tanggal 09 Desember 2010.
- Salehwartawati. (2004). Atasi nyeri haid dengan terapi bahan alami dalam http://www.bisnis.com/servlet/page?pageid=483&dad=portal30&schema=PORTAL30&pared_id=318808, diakses tanggal 28 Mei 2010.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*, CV Alfabeta, Bandung.
- Tamsuri, A., 2007. *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.
- Waryono., 2010. *Gizi Reproduksi*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Daru, w., 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*, Diglossia Printika, Yogyakarta.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA